



和～なごみ～2月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年1月25日(日)

【住所】〒001-0039 札幌市北区北39条西5丁目3-5

【電話】011-757-1000【ホームページアドレス】<http://www.habataki.co.jp/satsukitarou/>

【メールアドレス】satukitarou@rhythm.ocn.ne.jp

【札幌市指定管理者】株式会社シムス

休館日

2月11日(水) 建国記念日

2月23日(月) 天皇誕生日

次号発行日
2月25日(水)

- センター利用には「利用登録証」が必要になります。
- 各行事・講座の申込はご本人がご来館もしくは電話・Google フォームで行ってください。
- 申込は全て抽選となります。申込日の15:30に抽選を行います。抽選作業後、落選の方にのみ連絡いたします。
- 一度の電話で申込可能な人数は1名になります。
- 各講座について、急遽中止になる場合があります。
- ※申込の際の個人情報は名簿作成・緊急連絡に使用します。
- Google フォームによる申込では、抽選日に関わらず事前に申込を済ませることが可能です。

2月講座申込受付のQRコード



2月講座申込受付のURL <https://forms.gle/cvAGPvYuk3vFGmMS6>

節分・豆まき

自由参加です。気軽にご参加ください♡



日時：2月3日(火)11:45～

会場：1階 ロビー

※豆まきの年男・年女募集します♪

健康講座 代謝アップ体操

講師：宮川 さとみ氏



日時：2月26日(木)10:00～11:30

申込：2月17日(火)9:00～定員40名

持物：汗拭きタオル・水分・ヨガマット又は大判タオル

会場：2階 地区会館集会室I・II

KITARO SONIC

出演：令和7年度講座受講生

定員制講座受講生の発表会を開催します。

1年間の成果をご覧ください♪参加自由です!!

※参加スタンプラリー実施!!景品がありますヨ♪



日時：大正琴 2月2日(月)14:00～14:30

オカリナ 2月3日(火)11:00～11:30

詩吟 2月4日(水)11:00～11:30

フラダンス 2月5日(木)14:00～14:30

手話 2月6日(金)14:00～14:15

会場：1階 ロビー

令和7年度定員制講座作品展覧会

講座受講生の作品を展示します。1年間の成果をご覧ください♪

日時：2月16日(月)～27日(金)9:30～15:30

会場：1階 ロビー

令和8年度 年間登録制ヨガ講座・定員制教養講座の申込について

◎年間登録制ヨガ講座 申込期間：2月2日(月)～2月14日(土) 申込希望は1コースのみ

◎定員制教養講座 申込期間：2月13日(金)～2月28日(土) 申込希望は1講座のみ

※講座の詳細・日程・教材費等の情報については別紙の案内をご覧ください。



◎頭の体操

日時：2月4日・18日・25日(水)13:30～

申込：1月27日(火)9:00～ 定員各28名

費用：プリント代30円

※複数回申込は2月4日(水)9:00以降になります。

◎かんたんトレーニング教室

日時：2月10日(火)10:30～12:00

申込：2月3日(火)9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日時：2月3日(火)・17日(火)・20日(金)・24日(火)10:20～

申込：1月27日(火)9:00～ 定員各24名

※準備体操必須になりますので、講座時間厳守をお願いします。

※複数回申込は2月3日(火)9:00以降になります。

◎カーリンコン

日時：2月13日(金)・27日(金)13:00～15:00

申込：2月5日(木)9:00～ 定員各30名

◎Wの刺激

日時：2月2日・16日(月)14:00～15:00

申込：1月27日(火)9:00～ 定員各20名

持ち物：ヨガマット又は大判タオル・浴用タオル(30×80cm程度)

※複数回申込は2月2日(月)9:00以降になります。

★事前申込が必要な講座★

◎パステルアート

日時：2月10日・17日(火)10:00～11:30

申込：2月3日(火)9:00～ 定員各10名

参加費：500円

※講座内容は両日同じです。

◎なごみのヨガ(年間登録制ヨガとは別です)

日時：2月28日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申込：2月10日(火)9:00～ 定員各20名

持物：汗拭きタオル・水分・ヨガマット又は大判タオル

※年間登録制ヨガ講座を受講している方は

2月17日(火)9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日時：2月14日(土)・21日(土)10:00～10:50 11:00～11:50

申込：2月5日(木)9:00～ 定員各20名

持物：汗拭きタオル・水分・ヨガマット又は大判タオル

※複数回申込は2月17日(火)9:00以降になります。

◎かんたんリズムエクササイズ

日時：2月10日(火)13:00～13:50 14:00～14:50

申込：2月3日(火)9:00～ 定員各15名

持物：汗拭きタオル・水分・ヨガマット又は大判タオル

〈2月予定表〉

◆自由制講座日程◆ 人数制限の為、基本的には事前申し込みが必要です。

講座名等	曜日	講座日等	講座室	備考
民謡	月	2日・9日・16日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	4日・18日・25日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	4日・18日・25日	大広間	開始10:00 事前申込無 ※服装自由 演目:「助六江戸桜」 持物:扇子、あれば傘
歌謡	木	5日・12日・19日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲 「居酒屋(昭和)」 「さだめ船」

◆定員制講座日程◆ 年度途中から受講することはできません。

大正琴	月	午後	2日・16日(多目的室)	教養講座室
オカリナ	火	午前	3日・17日	教養講座室
俳句	火	午前	10日・24日	教養講座室
己書	火	午後	10日・24日	教養講座室
ワード後期	水	午前	4日・18日・25日	教養講座室
書道	木	午前	5日・12日・19日・26日	教養講座室
皮革工芸	木	午前	5日・12日・19日	職能講座室
フラダンス	木	午後	5日・19日	大広間
水彩画	金	午前	6日・13日・20日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	6日・20日	多目的室
絵手紙	金	午後	13日・27日	職能講座室

◆焼芋販売日◆

2月19日(木) 12:00~13:00
販売:株式会社 north-ACT
1階ロビーで販売。おやつにどうぞ♪



◆卓球◆

※児童会館の状況により、急遽中止になる場合があります。

体育室	月	2日・9日・16日
	木	19日・26日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

2月10日(火) 9:30~
1階ロビーにお集まりください。
事前申込はありません。
※ボランティア経験のない方も
歓迎します♡ 気軽にご参加ください。

お知らせ

- 駐車場のご利用はマナー良くお願いします。
- 下駄箱利用の際は必ず施錠し、受付等に置き忘れないようご注意ください。鍵の保管はお帰りまで自己管理をお願いします。
- 利用登録証の住所・緊急連絡先に変更があった際は、②番窓口までご連絡ください。

◆相談事業◆

原則として予約制です

【遺言・相続・贈与・介護・その他】
仲介する方法を取りますので、
随時連絡ください。

【健康】
2月18日(水) 10:30 ~ 12:00
2週間前までにご予約をお願いします。



◆ラジオ体操◆

月~金 15:00頃より
大広間 or ロビーにて開催♪
事前申込はありません。

◆令和7年度ヨガ講座◆

1部 10:00~11:00
2部 11:10~12:10
年度の途中から登録することも可能です。
空きのない場合は補欠登録となります。

A・Bコース (第1金曜日)	6日
C・Dコース (第2金曜日)	13日・27日
E・Fコース (第2日曜日)	8日
G・Hコース (第3日曜日)	15日
I・Jコース (第4日曜日)	1日・22日

